

# 探索新高考背景下心理健康教育和学生生涯规划教育的融合

韦霞霞

(南宁市第九中学 广西南宁 530012)

**摘要:** 高中阶段的学生正处在对于自己未来职业生涯规划 and 探索的阶段,是每一位学生未来职业生活的萌芽阶段,更是学生良好心理的奠基阶段。总体而言,学生生涯规划教育和心理健康教育之间存在着相应的联系,两者之间是相互关联的。高中教师在日常教育中应该将两者有效地融合起来,更好地培养学生的价值观念,鼓励学生认清自己的需求和未来的就业方向,更好地成长为社会需要的人才。本篇文章主要深入探索高中心理健康教育与职业生规划的结合教育,并且提出了相关的课堂教学策略。

**关键词:** 高中 生涯规划教育 指导 课程 心理健康

**中图分类号:** G63 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.47.047

## 引言

职业规划教育对于高中阶段的学生来说是非常重要的,学生在填写高考志愿时,需要明确知道自己的未来职业方向,否则就可能会在大学中读错方向。当前,国家更加重视学生的全方面发展,重视专业技术人才的培养,注重学生根据自己的实际特点进行个性化的学习,学生根据教师的辅导就会有更多的出路和选择,这就意味着高中阶段学生需要做好生涯规划学习。良好的心理情况是学生能否理智地做好职业生规划的先行条件,学生只有拥有健康的心理状态,根据自己的实际情况分析自己的长处,清楚地选择自己的喜好,才能够对自己的未来进行合理的生涯规划。因此,高中阶段教师需要把心理健康教育和职业生教育都重视起来,并将其结合,让学生对自己的未来不再迷茫。

## 一、高中生生涯规划与心理健康教育的现状

### 1. 学校重视程度不够

当前高中学校的功能大多都局限在对学生进行书本知识的教学中,而在育人方面投入的时间和精力都相对较少,大多数的学校,其主要目的都是让学生能够考取更高的文化课分数,学生只要卷面分数高了,就会被认为是优秀的学生,至于学生自己以后从事哪方面的工作,学生其实是没有什么概念的,学校也缺乏相应的重视度。要知道职业生涯规划教育是系统性的发展,需要长期对学生进行知识的教授,普及社会化的职业,学生才能结合自己的实际情况进行职业规划。但是不管是家长还是学校都提倡孩子应该先学好知识,然后再考虑自己未来所从事的职业。很多学生在读高中的时候无法想象自己未来会从事什么工作,从事什么职业,对于成绩好的学生来说应该是先考上大学,学校对于学生的成绩

投入较多,而对于生涯规划教育投入较少,起到的教育作用十分有限<sup>[1]</sup>。

### 2. 缺乏专职教师队伍

当前国家对于教师越来越重视,要求在高中当中最少应该配备一位心理教师。但是对于生涯规划教师的配备不够重视,甚至很多高中只重视文化课,几乎不涉及职业生规划的相关教育,更是无法培养对口的专业人才,学生就算对于自己未来从事的职业有自己的想法,也没办法得到专业人士的指导和点评。学校应该根据高中学生的发展情况,根据当前社会发展的情况进行信息的整理,从而得出更有针对性的结论。但是当学生遇到难题无法自己解决,又没有专业化的职业生教师时,他们只能向自己的父母进行求助。然而,父母的帮助有限,他们很难全面地根据当前社会发展的情况进行科学的推断。大多数学生在没有专业的职业生教师的情况下,只能邀请社会人士来学校进行讲座,而且这样的讲座时间比较短,次数比较少,涉及的职业也比较有限,大都是社会中职业稳定的公务员、教师、医生等等。在现在社会的快速发展之下,很多新的职业也应运而生,这些职业过于新颖,学生无法很好地了解相关的职业,难以了解相关就业现状。

### 3. 学生职业意识萌芽较晚

许多高中阶段的学生并不了解生涯规划的重要意义,学生从未接触过生涯规划的相关内容。学生经常会将学习作为自己唯一的任务,而其他的内容学习可有可无。其实当前学生们的生活和学业都比较紧张,在这种快节奏的生活下,如果没有接触职业生规划的教育则会导致学生很难明确对自己的未来进行定位。高中学生在升入大学的时候,学生都会

面临选择专业的问题，如果在高中阶段没有关注职业环境的发展，也没有思考过自己适合怎样的职业，在高考选择专业的时候就会出现迷茫，不知所措的情况，不利于学生今后健康持续的发展。

## 二、生涯规划与心理健康融合的意义

将生涯规划教育和心理健康相融合起来，首先从学生的角度进行分析，两者之间是缺一不可的。高中生已经有了自己独特的想法，虽然不够成熟，但是对于未来已经不再茫然，有了一定的思考，开展职业生涯的规划教育，学生可以很好地选择自己发展的道路，可以进行专业技术的学习，或者是走进大学进行深造，很多学生没有了解到职业规划的重要性，在接触规划教育之前，学生的学习任务相对较重，接触外界的信息也比较少<sup>[2]</sup>。而开展针对性的生涯规划教育就可以很好地帮助学生了解自己未来发展的方向，并且及时根据自己的情况做出合理的调整。在整个阶段的教学中，心理健康应该是贯穿始终，学生才能在健康心理的驱使之下，合理地选择自己的职业发展方向。其次，学生的心理教育和职业教育是离不开的，在接受相应教育的过程中，心理教师能够更好地感受高中生的心理特点，对于学生的人格特点进行深入的剖析。教师可根据学生的实际情况，为学生提供针对性的帮助和辅导。同时，作为心理健康教育的老师，也要更全面地了解社会的变动情况和人才需求的大方向，根据不同情况下不同的就业趋势，把心理教育和职业规划教育相结合，这样对于学生未来的发展会有非常大的帮助。

## 三、生涯规划和心理健康融合的教学策略

### 1. 增强高中生的自我认知

不管是心理还是生理层面的发展，高中阶段已经是学生人生当中非常重要的一个阶段，是未来生活的转折点。高中的学生，思想和心理已经成熟，有着正确认识身边事物的能力，具有正确的价值观念，对于事物也能够进行较为准确的自我判断，有着自己独特的见解。但是，高中生很少接触社会，对于社会的了解还有着很多不足，学生在进行文化知识学习的同时，很容易对于自己未来的发展陷入迷茫。如果学生不能正确地意识到自己的能力以及自己对于社会发展的意义，学生就会从内心深处出现厌学的情况，甚至学生还有可能会怀疑自己的能力，如果教师和家长没有对学生及时的指点，甚至还有可能导致学生出现抑郁情况，这也就是社会中一些高中生由于自己的压力过大，而出现轻生的情况，酿成终身遗憾的主要原因。因此，高中心理教师应该增强学生的自我认识教育。当前社会发展中有许多关于性格和职业

偏好的评估，这些评估都较为科学，并且有一定的权威性，是值得社会认可的。学校可以利用这些专业的评估，让学生进行自我测试，从而更好地帮助学生了解自己，认识自己。通过对学生进行专业性的测试，教师和学校方面也可以快速地、直观地、全面地掌握学生的心理发展情况，及时发现学生在学习中存在什么问题，通过教师对学生开展积极的沟通，帮助学生认清自己的职业定位。通过教师对学生的认知性辅导，学生可以很好地了解自己的职业发展情况，提高学生的职业选择能力。

### 2. 开设相应职业规划课程

针对当前的实际情况进行分析，大部分的高中是没有正式的职业生涯规划课程的，只有在高考之前会由班主任简单说一说各个职业的情况，很多学生对于自己未来的职业会有一些的想法，但是他们并不了解，在社会当中需要怎样的职业技能，以及有怎样的前景。学生们经常在学校当中，获取社会内容的途径较少，学校也没有具体的渠道让学生了解这些情况，导致学生们对于职业的认识不清楚，在职业规划时也不够敏感和积极。针对这个情况，学校可以开设专门的职业生涯规划课程，让专业的老师来为学生们进行讲授。心理健康教育的老师学习过专业的心理相关知识，对于高中阶段学生可能遇到的心理问题把握的非常到位。很多大学时期的心理教育知识也会融入职业规划的相关课程，心理教师在开展职业规划教学的时候，可以了解广西地区的人才需求和当前的市场前景，从而为学生提供更有针对性的帮助。

例如：职业规划教师可以走进广西当地的人才市场，对于当前的人才需求进行切实的调查，只有通过实地的走访才可以发现，当地对于旅游专业和服务行业的人才需求比较多，而对于网络技术、软件销售相关人才的需求相对较少，教师在面对学生开展职业规划指导的同时，就可以让学生明确自己未来职业发展的方向以及自己期望的工作地区，两者组合起来进行职业的选择，这样学生才能通过教师的指导更加合理地选择自己的职业规划。

### 3. 进一步的建设教师队伍

高中学校应该充分利用心理健康教师和班主任之间的力量，对学生做好高中生生涯规划教育工作。当前大学的示范类学生还没有开设相关的生涯规划教育类的教师，绝大多数的职业规划教师都是由心理健康教师进行兼任，再加上班主任教师的配合。心理教师大多接受过专业的心理学教育，他们教授的内容和职业生涯规划的要求基本吻合。让心理健康教育和生涯规划教育相契合，已经成为新时代的挑战，这是提高教师教

学能力的关键,促使高中老师掌握好心理健康教育和职业生涯规划教育的相关内容,并良好的处理二者之间的问题,为学生有一个科学、全面的发展情况打下一个好的基础<sup>[3]</sup>。

高中学校可以组织心理健康教师学习职业规划课程的相关内容,找到二者之间的契合点,同时还需要向有经验的教育专家进行学习和聆听专业的课程,通过课堂知识的教学促进学生得到发展。同时学校还可以组成相关的教研团队,让教师结合社会发展的现状进行职业生涯的规划的调查了解,真正促进二者之间的相长作用。只有通过教师的专业化教学,职业生涯的规划教育才能帮助学生生成良好的心理情况,而学生拥有了健康的心理之后,就可以进行自己职业发展的规划,从而让学生获得更好的发展,这样教师的课堂教学才能更突显效果。

#### 4. 注重教学渗透生涯信息

高中阶段各个学科的教师,需要创新课堂教学的理念,在教学当中不能脱离社会,要为学生进行职业生涯方面相关知识的渗透。高中阶段学习的每一门学科不仅仅是为了让学生进行文化知识的学习,或者是在考试中取得更高的分数,要知道这些知识的学习就是为了让学生今后更好地适应自己的生活和就业。通过不同科目的不同作用,学生可以从科目当中找到自己的兴趣所在,并且努力学习该门文化知识,把这项职业作为今后学习的目标,加入自己的职业生涯规划当中。这样一来,教师就要把科目的作用为学生解释明白,并且根据当前的就业情况对学生开展一定程度的渗透,帮助学生进行职业角色的定位。

例如:数学教师在对学生进行教学的时候,可以将与数学专业相关的工作对学生进行渗透,如审计、精算师、会计等等,都是现在社会中比较热门的行业,学生要想从事这一类工作,则需要对数学知识点进行探究学习。而对于语文学科的学习,学生可以从事公务员考试,文稿撰写类的工作,这样学生及时了解所学科目的最新动态,就会有一定的选择方向,可以结合自己对每门学科的喜好程度,合理的为自己制定职业生涯规划,让学生们根据教师的教育,安排自己对各门学科的相应学习,当学生在高考结束之后进行职业选择的时候就不会过于迷茫,出现心理层面的问题。

#### 5. 教师指导个别生涯规划

教师在课堂上对学生进行知识的教学,是针对班级中大多数学生而设计的,但是总会有个别学生会出现困扰,无法通过教师开设的课堂活动解决自己生涯规划中的困惑,这样就可能导致学生出现各种心理问题。在这样的情况之下,对

学生进行个别生涯规划的指导就成为一项特殊的教学方式。和对学生进行心理问题的解决不同,生涯规划指导需要结合学生的实际情况和在课堂上的表现,了解学生在日常学习中存在的困惑。这在一定程度上和班主任的工作有一定的相似性,都是帮助学生更好地适应当前的学习和生活,帮助他们解决生活中出现的问题。但是职业规划的指导,需要帮助学生思考自己未来的发展方向,让学生更加科学地规划自己的人生,实现个人的发展<sup>[4]</sup>。

#### 6. 学校开展相应主题活动

高中学校还可以根据课程开展的具体情况,通过相应的职业规划主题活动,对学生来进行心理健康教育和职业生涯规划教育。教师可以以各自的班级为单位,带领学生们开展主题活动,学生彼此之间确定好职业的主体,各个同学根据自己搜集到的信息,来了解不同职业之间的区别、联系,以及每天的工作内容和需要掌握的职业技能。比如说,模仿酒店管理人员安排一天的工作,程序员写代码的工作等等。同时学校还可以定期开设知识讲堂,邀请社会各界的成功人士进行职业情况的介绍,对于该职位的就业前景进行简单的分析,这样学生就可以深入地了解不同职位的基本信息。

#### 结语

随着时代的不断发展,教师们应该明确认识到高中职业生涯规划教育和心理健康教育二者之间的关系,通过课堂知识的学习增强学生学习的主动性,帮助学生解决对于自己未来职业生涯的规划,提高学生的综合学习素质。现阶段,关于高中学生的心理健康教育及生涯规划教育的指导方面还需要进行很多的相关研究,但是可以结合学生的实际情况增强学生的自我认知,扩大学生的知识面,通过多元化的主题活动不断完善高中学生的职业生涯规划,让学生在在学习文化知识的同时,也能够有一个健康的、积极的心理状态,逐步成长为一个身体心理都俱佳的新时代人才。

#### 参考文献

- [1]刘莉蓉.高中生生涯规划与心理健康教育融合的策略研究[J].中外交流,2021,28(5):978.
- [2]汤艳红.高中生生涯规划与心理健康教育的融合策略研究[J].赢未来,2020(17):97-98.
- [3]夏绍贞.高中生生涯规划与心理健康教育融合的策略分析[J].百科论坛电子杂志,2021(7):867.
- [4]王盛东.高中学生生涯规划与心理健康教育融合模式的探究[J].科学咨询,2019(15):36-37.